



Mitarbeiterinnen vom Franziskusheim erproben unter Anleitung von Susanne Griese, Krankengymnastin, verschiedene Übungen für den Rücken. Foto: Privat

Strategien gegen Stress

Gesundheitstag im Franziskusheim

Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Stress und Burn-out“ stand im Mittelpunkt eines Gesundheitstages, der im Franziskusheim für die Mitarbeiter aus den Bereichen Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft, Küche, Kindertagesstätte und Verwaltung angeboten wurde.

Schwenningen. Einen Gesundheitstag zu initiieren war ein weiteres Projekt der Mitarbeiter, die sich im hausinternen Qualitätszirkel „Mitarbeiter-Gesundheitsförderung“ engagieren und wurde von der Hausleitung begrüßt und unterstützt. In der Vergangenheit fanden laut Pressebericht bereits Kurse für Nordic Walking und progressive Muskelentspannung statt, an denen viele Mitarbeiter aus den verschiedenen Bereichen teilgenommen haben.

Der Gesundheitstag wurde in Zusammenarbeit mit der DAK durchgeführt, die einen Entspannungstest mit dem „Stresspiloten“ anbot. Das Ergebnis gab Auskunft darüber, wie gut sich der Körper an unterschiedli-

che Belastungen anpassen kann. Die Mitarbeiter erfuhren, wie „angespannt“ sie tatsächlich sind und was sie dagegen tun können.

Gut besucht war der kurzweilige und interessante „Impulsvortrag“ zum Thema „Stressmanagement“ der Firma Serr aus Villingen. Dabei gab es viele praktische Tipps, wie das eigene innere Gleichgewicht gestärkt werden kann, um dadurch mit Belastungssituationen besser umgehen zu können.

Ein weiterer Höhepunkt des Gesundheitstages war der Workshop „Bewegte Entspannung mit Moving“, ein Angebot der Krankengymnastikpraxis Griese aus Schwenningen. Dabei erfuhren die Mitarbeiter, dass es möglich ist, mit vier einfachen, sanften Bewegungen, körperliche Verspannungen im Rücken zu reduzieren. Gemeinsam wurden die Bewegungen ausprobiert und eingeübt. Das Fazit: „Die Bewegungen sind einfach auszuführen, und man hat dabei das Gefühl, seinem Rücken etwas Gutes zu tun“, so die Rückmeldung der Mitarbeiter. Die Übungen benötigten nicht viel Zeit. Deshalb könne man sie gut in den Alltag einbauen. eb